



Diversidad de alimentos naturales

Una selección variada de frutas y verduras frescas representa la base de una alimentación equilibrada. La diversidad de colores permite reconocer diferentes grupos de nutrientes, vitaminas, minerales, fibra y compuestos antioxidantes presentes en los alimentos naturales.

Fotografía de archivo: Pexels



Preparaciones saludables y atractivas

Los vegetales cocidos pueden combinarse en platos nutritivos, sabrosos y visualmente atractivos. La imagen permite trabajar conceptos como variedad, porciones, métodos de cocción y conservación de nutrientes dentro de una alimentación cotidiana equilibrada.

Fotografía de archivo: Pexels



Plato completo con alimentos integrales

Un bowl con cereales, vegetales, semillas y una bebida natural ejemplifica cómo integrar distintos grupos alimentarios. Esta composición ayuda a analizar el equilibrio entre hidratos de carbono, proteínas, grasas saludables, fibra y micronutrientes.

Fotografía de archivo: Pexels



Orientación personalizada en alimentación

La entrevista con un profesional permite conocer hábitos, objetivos y preferencias antes de elaborar recomendaciones generales. La escucha, el registro de información y la educación alimentaria son fundamentales para acompañar cambios sostenibles y responsables.

Fotografía de archivo: Pexels



Frutas y vegetales de alta densidad nutricional

Uvas, espárragos, rábanos, tomates y otras frutas y verduras aportan nutrientes con una baja densidad calórica. Esta fotografía facilita la clasificación de alimentos según su contenido de vitaminas, minerales, agua, fibra y antioxidantes.

Fotografía de archivo: Pexels



Planificación semanal de comidas

Organizar las comidas de la semana ayuda a mejorar la variedad, controlar porciones y evitar decisiones improvisadas. Un plan alimentario debe contemplar disponibilidad de alimentos, horarios, preferencias, objetivos generales y posibilidades reales de preparación.

Fotografía de archivo: Pexels



Uso responsable de suplementos dietarios

Los suplementos pueden presentarse en cápsulas, comprimidos o polvos y deben evaluarse con criterio. La imagen permite abordar indicaciones, etiquetado, dosis, posibles interacciones y la importancia de comprender que no reemplazan una alimentación variada.

Fotografía de archivo: Pexels



Educación alimentaria con alimentos reales

El uso de tomates y otros vegetales durante una consulta facilita la explicación de porciones, nutrientes y formas de preparación. La educación práctica ayuda a transformar conceptos teóricos en decisiones concretas para una alimentación más saludable.

Fotografía de archivo: Pexels



Selección y comparación de alimentos

La conversación frente a alimentos frescos permite comparar opciones, reconocer grupos nutricionales y analizar su incorporación en distintos menús. También representa el acompañamiento educativo para desmontar mitos y fortalecer hábitos de consumo informados.

Fotografía de archivo: Pexels



Vegetales de hoja y aporte de micronutrientes

Las hojas verdes son fuentes importantes de fibra, folatos, vitaminas y minerales. Esta fotografía permite estudiar su selección, higiene, conservación y uso en ensaladas, guarniciones y preparaciones variadas dentro de una dieta equilibrada.

Fotografía de archivo: Pexels